



# Guía provisional para estudiantes para un receso más seguro durante las fiestas de fin de año

## (8 de diciembre de 2020)

**Directrices para un receso más seguro durante las fiestas de fin de año:** Las instituciones de educación superior han visto contagios de COVID-19 y conglomerados de casos a lo largo del semestre de otoño. Esta guía está destinada a los estudiantes para fomentar comportamientos más seguros durante el receso de las fiestas de fin de año y un regreso seguro al campus para el siguiente semestre. Si bien para la mayoría de los adultos jóvenes sanos con resultado positivo, la enfermedad suele ser leve, incluso si presentan síntomas, el riesgo de enfermedad grave puede ser mucho mayor para las personas con las que tengan contacto. Este es un motivo importante por el que los estudiantes deben hacer todo lo posible para evitar contagiarse.

### Salida del campus

Si usted viaja durante el receso de las fiestas de fin de año, siga la guía para [viajar durante el brote de COVID-19](#) de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés: *Centers for Disease Control and Prevention*) y continúe practicando las [3 Ms \(Mascarilla, Mantener, Manos\)](#) para protegerse a sí mismo y proteger a su familia, sus amigos y la comunidad. Recuerde que es obligatorio el uso de cubrebocas en el interior cuando está con personas con las que no vive, incluso cuando visita la casa de otra persona o cuando tiene invitados en su propia casa. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar. (Recordatorio: las mascarillas protegen contra la propagación de las gotitas respiratorias infecciosas. Las mascarillas también ofrecen una protección considerable contra la inhalación de gotitas infecciosas de otras personas que estén cerca).

### Una Prueba

- La guía de los CDC recomienda una prueba de COVID-19 antes y después de viajar o de asistir a reuniones familiares. Hágase la prueba 1 a 3 días antes de su vuelo. Hágase la prueba de 3 a 5 días después del viaje Y permanezca en casa durante 7 días después del viaje.
  - **Incluso si la prueba es negativa, quédese en casa durante 7 días.**
  - **Si no se hace la prueba, lo más seguro es quedarse en casa durante 10 días después del viaje.**
- Si se hace una prueba, también tenga en cuenta esta importante información:
  - Una prueba negativa solo le ofrece información para ese momento. La prueba negativa no significa que usted continuará siendo negativo en cualquier punto en el tiempo posterior a esa prueba.
  - Las pruebas pueden no detectar infecciones en algunos casos, en particular si se hacen pruebas rápidas o en el “punto de cuidado”.
  - **Incluso si obtiene un resultado negativo, debe usar mascarilla, mantener distancia física, evitar las multitudes y los lugares cerrados con mucha gente, lavarse las manos**

**con frecuencia y minimizar el contacto con personas con alto riesgo de sufrir complicaciones a causa de la COVID-19.**

### **Cuándo [ponerse en cuarentena o aislamiento](#)**

**Cuarentena** es la palabra que se utiliza para referirse al hecho de no estar en contacto con otras personas durante un tiempo suficiente para evitar que se propague la infección (incluso cuando no se tienen síntomas), después de haber estado expuesto real o potencialmente a personas infectadas.

**Aislamiento** es la palabra que se utiliza para referirse al hecho de mantenerse alejado de otras personas después de dar positivo, durante el tiempo que exista un riesgo de que esa persona propague la infección a través de las gotitas respiratorias infectadas.

- **Cuarentena para el contagio generalizado:** Si sale de un campus o condado que está experimentando una transmisión generalizada o tiene conglomerados de casos de COVID-19, debe ponerse en cuarentena y monitorear su salud para detectar [síntomas de COVID-19](#).
  - A partir del 2 de diciembre de 2020, los CDC establecen lo siguiente: La cuarentena puede finalizar antes del día 14 en cualquiera de estos casos:
    - Cuando se hayan hecho 10 días de cuarentena y se cumpla con el siguiente criterio:
      - No se hayan informado síntomas durante el control diario.
    - Cuando se hayan hecho 7 días de cuarentena y se cumpla con los siguientes criterios:
      - No se hayan informado síntomas durante el control diario.
      - La persona haya **recibido el resultado negativo de una prueba de antígenos o PCR/molecular** realizada no antes del día 5 de cuarentena.
  - **Si la cuarentena se interrumpe antes del día 14, la persona debe seguir controlando los síntomas y respetando todas las intervenciones no farmacéuticas de forma estricta** (p. ej., usar mascarilla, practicar el distanciamiento social) durante 14 días después de la fecha de la última exposición.
- **Los individuos sintomáticos deben aislarse por sí mismos:** Si experimenta síntomas de COVID-19, debe aislarse y hacerse las pruebas. Puede ponerse en contacto con su proveedor de atención médica para hacerse la prueba o localizar un centro de pruebas usando [Buscar Mi Lugar de Prueba](#). Si el resultado de su prueba es positivo, debe seguir los criterios de aislamiento que se indican a continuación.
- **Cuarentena por exposición conocida:** Si se le ha identificado como un contacto cercano a un caso positivo conocido, debe ponerse en cuarentena y hacerse la prueba de COVID-19. Si el resultado es positivo y/o presenta síntomas, siga los criterios de aislamiento para personas sintomáticas o asintomáticas que se describen a continuación. Incluso si el resultado de la prueba es negativo y usted no presenta síntomas, debe permanecer en cuarentena como se resume anteriormente y se describe in detalle [en este sitio web de los CDC](#), así como a continuación.
- **Aislamiento para personas sintomáticas:** Si se le diagnostica COVID-19 y tiene síntomas, o si un profesional médico presume que usted es positivo debido a los síntomas, debe mantenerse aislado hasta que:
  - No tenga fiebre durante al menos 24 horas (sin el uso de medicamentos antifebriles) Y
  - Sus otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, tos, falta de aliento) Y
  - **Hayan pasado al menos 10 días desde que comenzaron los síntomas.**
- **Aislamiento para personas asintomáticas:** Si se le ha diagnosticado COVID-19 pero no tiene síntomas, debe aislarse hasta que **pasen 10 días desde la fecha de su primera prueba de**

**diagnóstico positivo de COVID-19.** Si presenta síntomas, siga los criterios de aislamiento para personas sintomáticas descritos anteriormente.

### Cómo ponerse en cuarentena o aislarse

- Quéedese en su casa o residencia tanto como sea posible.
  - Limite el tiempo fuera de su residencia a actividades esenciales solamente, tales como obtener atención médica (después de llamar con anticipación) o conseguir comida para llevar si no hay nadie disponible para llevárselas.
  - Si tiene que salir de su casa o residencia, SIEMPRE use cubrebocas.
  - No use el transporte público ni comparta el viaje ni los taxis. Si va a abandonar el campus para irse a su casa, coordine un transporte privado.
- Mientras esté dentro de su casa o residencia, tome precauciones para evitar la propagación de la COVID-19 (que puede comenzar antes de presentar síntomas durante la cuarentena):
  - Sepárese de los demás, especialmente de las personas que corren [mayor riesgo de padecer enfermedades graves](#).
  - Permanezca en una habitación y lejos de otras personas en su casa tanto como sea posible.
  - Use un baño aparte, de ser posible.
  - No prepare ni sirva comida a las demás personas.
  - No permita que entren visitas a su casa.
  - Use un cubrebocas o mascarilla de tela sobre la nariz y la boca si está en una habitación con otras personas.
  - Asegúrese de que los demás usen un cubrebocas o mascarilla de tela sobre la nariz y la boca si necesitan entrar en la habitación.
  - No comparta artículos domésticos como platos, tazas, utensilios, toallas o ropa de cama con otras personas. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón.
  - Limpie y desinfecte diariamente todas las superficies de alto contacto (incluyendo mostradores, mesas, pomos de puertas, grifos, inodoros, teléfonos, controles de televisión, llaves, teclados), especialmente cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales. Utilice aerosoles o toallitas de limpieza y desinfección para el hogar conforme a las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Para obtener más información sobre el seguimiento de los síntomas de COVID-19 y cuándo buscar atención médica de emergencia, visite [Síntomas del Coronavirus](#) de los CDC.

### Durante el receso de las fiestas de fin de año

Si bien las fiestas son un momento en que las familias y otras personas se reúnen, hay que tener cuidado, en particular si en las reuniones participan [personas que corren un mayor riesgo](#) de padecer enfermedades graves (por ejemplo, personas mayores de 65 años o que tengan problemas de salud subyacentes) y si hay un número elevado o creciente de casos en la comunidad. Ciertos tipos de lugares y acontecimientos presentan un mayor riesgo de propagación de la COVID-19. Los entornos de mayor riesgo incluyen:

- Interiores, especialmente con mala ventilación.
- Lugares donde la gente no puede distanciarse socialmente.

- Actividades que impliquen un mayor esfuerzo respiratorio (por ejemplo, cantar, gritar, reír o hacer ejercicio vigoroso).
- Lugares donde la gente mantiene extensas conversaciones cara a cara.
- Entornos en los que la gente se quita el cubrebocas para comer o beber y permanece en un lugar, como bares y reuniones sociales.

Si va a asistir a una celebración durante el receso de las fiestas de fin de año, siga la [Guía para Reuniones Sociales Privadas del NCDHHS](#) (siglas en inglés del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte) y el [resumen de las directrices](#).

### **Tome precauciones para proteger su salud**

- Evite los entornos de alto riesgo.
- Siempre practique las 3 Ms (Mascarilla, Mantener, Manos) cada vez que salga.
- Si sale de su casa, lleve [cubrebocas de tela](#) adicionales (no los comparta ni los intercambie con otras personas), pañuelos de papel y desinfectante de manos con al menos 60 % de alcohol siempre que sea posible.
- Vacúnese contra la gripe si aún no lo ha hecho.

### **Use Mascarilla/un cubrebocas de tela que le cubra la nariz y la boca**

- Se requiere cubrebocas cuando se encuentran en interiores con personas con las que no convive, incluso cuando visita la casa de otra persona o cuando tiene invitados en su propia casa. También debe usar cubrebocas en el exterior si no puede mantener en todo momento los 6 pies de distancia de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.
- Evite cantar, participar en coros o gritar, especialmente cuando no esté usando un cubrebocas o mascarilla.
- Lave los cubrebocas de tela después de cada uso con el agua más caliente y secador con la máxima temperatura aceptables para la tela.

### **Mantener a seis pies (2 metros) de distancia para mantener la distancia social y limitar el contacto cercano**

- Evite el contacto cercano con personas con quienes no vive o no permanecerá durante el receso de las fiestas.
- [Mantenga una distancia](#) de al menos 6 pies o más de las personas con las que no vive. Tenga especial cuidado en las áreas donde es más difícil mantener esta distancia, como los baños y las zonas de comedor.
- Las actividades al aire libre son más seguras que las actividades en interiores. Si no es posible participar en un evento al aire libre, y decide asistir a un evento en interiores, evite los espacios interiores abarrotados, mal ventilados y/o completamente cerrados. Aumente la ventilación abriendo las ventanas y las puertas en la medida en que sea seguro y viable en función del clima.
- Si planea [comer en un restaurante](#), evite las áreas de comida ocupadas durante las horas de mayor afluencia.
- Evite saludar dando la mano o dando abrazos. En su lugar, use ademanes y salude verbalmente a los demás.
- Si asiste a eventos o reuniones durante el receso de fin de año, limite el número de personas con las que interactúe y el número de eventos a los que asista. Limite el uso compartido del coche u otras actividades de contacto cercano a los miembros de su núcleo familiar o al mismo

grupo pequeño de personas. Asegúrese de que todos los del grupo pequeño estén de acuerdo en notificarse unos a otros si presentan síntomas de COVID-19.

- Consulte al anfitrión, organizador o lugar del evento para obtener información actualizada sobre cualquier lineamiento de seguridad respecto a la COVID-19 y para preguntarles si [han tomado medidas](#) para prevenir la propagación del virus.
- Descargue y use la aplicación [SLOWCOVIDNC](#), y anime a otros a hacer lo mismo.
- Modere el consumo de alcohol, ya que puede afectar su capacidad para practicar el distanciamiento social.

### **Lávese las Manos a menudo**

- [Lávese las manos](#) a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público o después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no se dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol. El desinfectante de manos no puede sustituir el lavado de manos cuando las manos están visiblemente sucias.

### **Limite el contacto con superficies de alto tacto o con artículos compartidos**

- Use opciones de pago sin efectivo toda vez que sea posible. De lo contrario, intercambie el efectivo o la tarjeta colocando el pago en una bandeja de recibo o en el mostrador.
- Evite cualquier opción de comida o bebida de autoservicio, como bufés, barras de ensaladas y estaciones de condimentos o bebidas. Use las opciones de comida para llevar, si están disponibles. Si no se pueden evitar los bufés o las opciones de autoservicio de alimentos, manténgase a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás y visite esos lugares durante las horas de menor demanda cuando sea posible.
- Cuando sea posible, use cubiertos desechables, incluyendo utensilios y platos.
- Use botes de basura sin contacto cuando estén disponibles. Use una servilleta, una toalla desechable u otra cubierta para las manos cuando manipule las tapas de los botes de basura, las manijas de las puertas y las superficies de contacto frecuente.
- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos inmediatamente antes de comer y después de tocar cualquier superficie de uso frecuente como barandillas, quioscos de pago, manijas de puertas y baños. Utilice desinfectante de manos si no dispone de agua y jabón.
- No comparta teléfonos móviles o tabletas.

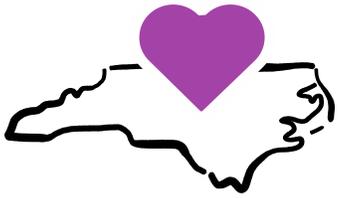
## **Regreso al campus**

Cuando regrese al campus, siga la guía de los CDC para [viajar durante el brote de COVID-19](#) para protegerse a sí mismo y proteger a la comunidad del campus.

- Es importante que practique las [3 Ms \(Mascarilla, Mantener, Manos\)](#) siempre que esté de viaje y cerca de otras personas fuera de su núcleo familiar.
- Esté al tanto de cualquier política o procedimiento que haya establecido su institución de educación superior para regresar al campus, como los requisitos de pruebas o períodos de cuarentena.
- Considere la posibilidad de coordinar y escalonar las horas de llegada con los compañeros de habitación, vecinos y/o compañeros de piso para evitar el hacinamiento y aumentar el distanciamiento social al regresar al campus.



NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**



**#StayStrongNC**

**Al mantener la distancia nos unimos.  
Proteja a su familia y vecinos.**

**Obtenga más información en [nc.gov/covid19](https://nc.gov/covid19).**